



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøbakt torsk med pannestekte grønnsaker, ris og søt chilisaus

## Ris

135 g jasminris

## Panert torsk

360 g panert torsk

## Pannestekte grønnsaker

1 stk gulrot

1 stk rød paprika

½ stk brokkoli

1 stk hvitløksfedd

## Tilbehør

1 pakke søt chilisaus

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.
4. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell gulroten, og skyll og rens paprikaen. Del gulroten i to på langs og så i skiver på skrå. Kutt paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Skrell og finhakk hvitløken.
5. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 6–8 minutter. Smak til med salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server den søte chilisausen til retten.